TESORO

DE

PLANTAS MEDICINALES

Hierbas de uso en el hogar, comunes e inofensivas, para todas las enfermedades

●

Primera edición

●

ROGELIO LAMAS

TESORO

DE

PLANTAS MEDICINALES

Hierbas de uso en el hogar, comunes e inofensivas, para todas las enfermedades

◆

Primera edición

◆

ROGELIO LAMAS

IMPRENTA MARBAU
N. SALMERÓN, 18
JÁTIVA

Amparo Sanchis Sanchis

ADVERTENCIA

Este sencillo MANUAL, escrito para el profano, trata sólo de aquellas especies herbáceas que unen a sus virtudes y fácil empleo la ventaja de no ser nocivas. Así pues, constituyen el más precioso manantial de salud para las FAMILIAS.

También se mencionan algunas plantas, no menos valiosas, pertenecientes a los árboles y los arbustos.

Abeto

Pinabete, Abeto común o blanco

Arbol elevado, piramidal, con ramas horizontales y hojas estrechas, muy rígidas. Florece en Mayo.

Los brotes tiernos *(yemas de abeto)* gozan de propiedades balsámicas, pectorales, sudoríficas, estimulantes y diuréticas.

Empléanse con éxito en infusión (20 a 30 gramos por litro de agua) contra los catarros de los bronquios y de la vejiga, el reumatismo, las afecciones cutáneas crónicas y las escrófulas. Al exterior se usan para el lavado de las úlceras atónicas o gangrenosas.

Dosis: tres o cuatro tazas al día.

Acanto

Hierba gigante, Alas de angel, Nazarenos

Hierba de hojas anchas, propiamente ornamentales, y hermosas flores blanquecinas que habita en sitios húmedos.

Toda la planta es emoliente.

Se usa para ablandar los tumores o abscesos.

Los cocimientos para baños, lavados, enemas, etcétera, dan excelentes resultados.

Empléanse además las flores secas en infusión, obtenida con 20 gramos por litro de agua, en las hemorroides, los esputos de sangre y la irritación de la vejiga.

Es remedio contra la disentería.

Acebo

Acebo espinoso

Arbusto siempre verde, con hojas ovales, agudas, flores blancas y dientes espinosos. Frutos redondos del tamaño de una cereza, de un bello color rojo.

En parajes sombríos.

La decocción hecha con las hojas al 20 por 1.000, y de igual manera el polvo de las mismas a la dosis de 5 a 10 gramos en agua o en vino, constituyen un febrífugo de primer orden.

Al exterior se aplican, frescas y machacadas, contra los tumores blancos y los infartos escrofulosos.

La raíz es diurética, y se aconseja su cocimiento (50 gramos por litro) en la ictericia y el reumatismo.

Los frutos (bayas) administrados en número de ocho o diez son de efectos purgantes.

De la corteza tierna se extrae una sustancia viscosa conocida con el nombre de «liga.»

Acedera

Vinagrera

Planta herbácea de hojas aovadas, agudas, con dos apéndices u orejillas inferiores.

Crece en los prados y sitios húmedos.

Debe su particular acidez a la presencia del ácido oxálico, que contiene en bastante cantidad.

La planta fresca entra en la composición del caldo de hierbas, recomendado en las convalecencias de muchas enfermedades.

Las hojas de acedera son un buen remedio contra el escorbuto si se las ingiere crudas y bien mascadas.

Acedera y cebolla reducidas a pasta en un mortero, se aplican como cataplasma para ablandar y resolver los tumores.

El cocimiento de la raíz (10 a 20 gramos por litro) es de efectos diuréticos.

Agracejo

Agrecillo, Bérbero, Espina romaza, Agranzones

Arbusto de 1 a 2 metros de altura; hojas dentadas;

flores amarillo pálido en racimos colgantes armados de espinas; el fruto es una caja o baya.

El cocimiento de hojas (20 por 1.000) proporciona una tisana refrescante, de muy buenos resultados en las fiebres inflamatorias.

Con el jugo de los frutos, muy ricos en ácido cítrico, se obtiene una limonada sumamente agradable.

La corteza de la raíz, amarga y tónica, favorece la secreción de la bilis, por lo que se recomienda en las afecciones del hígado, como igualmente en la dispepsia y otras formas de gastralgia.

Se emplea en maceración o bajo la forma de infuso: 5 a 10 gramos en un litro de agua.

Agrimonia

Hierba de San Guillermo

Pequeña planta herbácea, muy velluda, común en los montes y a lo largo de los setos.

Hojas parecidas a las de zarza y flores azules al extremo del tallo, delgado y flexible.

De olor aromático agradable y sabor amargo.

Tónica y astringente:

Se emplea al interior (infusión al 10 por 1.000) contra los cólicos hepáticos y la incontinencia de la

orina. Asimismo en los trastornos digestivos con diarrea, flujos y hemorragias, hemoptisis, etc.

Los colutorios, gargarismos, fomentos, etc. (decocto al 100 por 1.000), curan las úlceras de la boca y la inflamación de las amígdalas. Análogo tratamiento se prescribe contra las anginas y las faringitis crónicas, tan frecuentes en los oradores y cantantes.

Ajedrea

Tomillo real

Hierba aromática, de sabor amargo, con hojas lineares, agudas, blandas y mates; flores agrupadas en las axilas.

Prefiere los sitios áridos y rocosos.

Las hojas y sumidades floridas en infusión (20 por 1.000), tienen aplicación contra la debilidad de estómago, la clorosis y las escrófulas.

De reconocidos efectos contra los vermes intestinales.

Usase la planta entera como condimento.

Albahaca

Dotada de un fino y grato aroma, esta planta, ori-

ginaria de la India, es objeto de cultivo por sus diversas aplicaciones, y engalana a menudo el patio o la ventana de nuestros hogares.

Usase como antiespasmódica y estimulante.

Administrada en infuso (10 gramos por 1.000) sirve para combatir las digestiones laboriosas.

Aconsejada en el tratamiento de los flujos mucosos.

El zumo de la planta, instilado en el oído, hace desaparecer la sordera ocasionada por el acúmulo de cerumen, el cual disuelve.

Las hojas, empleadas como condimento, reemplazan al tomillo.

Alholva

Hierba olorosa, espontánea en los campos, y cuyas semillas, encerradas en vainas alargadas y derechas, contienen una gran cantidad de mucílago, lo que hace que se las utilice como calmantes y emolientes.

Buenos efectos en la irritación interior del aparato digestivo.

Es corriente su uso en aplicación local para combatir las oftalmías y las conjuntivitis.

La harina de alholva sirve para preparar cataplasmas rrsolutivas en los casos de inflamaciones externas.

El cocimiento a emplear se obtiene con 20 y más gramos por litro de agua.

Amapola

Ababol

Planta muy conocida, frecuente en los sembrados, especialmente entre los trigos, y cuyas flores de un hermoso rojo vivo esmaltan el campo al llegar la primavera.

Se emplean con preferencia los pétalos, de olor característico y sabor amargo, y cuyas propiedades pectorales y sudoríficas hacen de ellos un buen remedio contra los constipados, bronquitis agudas, coqueluche, tos rebelde y asma.

Su uso es también muy útil en las fiebres eruptivas (sarampión, escarlatina, etc.) y en los cólicos de los niños.

La infusión se prepara con 5 gramos por un litro de agua.

Los frutos o cápsulas, bastante más activos, y que pueden sustituir al opio en cierto grado, son un buen calmante. El infuso (algunos pequeños fragmentos por taza de agua, y del cual se administran tres o

cuatro cucharadas) resulta eficacísimo para vencer el insomnio de los niños y personas de edad o de constitución delicada, a quienes los narcóticos enérgicos pudieran acarrearles posibles trastornos.

Prescríbese con igual resultado el jarabe: 10 a 20 gramos a los niños y doble porción a los adultos.

Con las hojas tiernas de la planta se adereza una ensalada refrescante.

Angélica

Hierba del Espíritu Santo

Benéfica planta cuyo hermoso nombre justifican sus innumerables y excelentes virtudes.

El olor balsámico de sus hojas, la esbeltez del tallo, que alcanza más de un metro de altura, y la simétrica disposición de sus flores, amarillo verdosas, en forma de parasol, permiten reconocerla sin dificultad.

Comúnmente se da preferencia a la raíz, aromática, voluminosa, gris al exterior y blanca por dentro de sabor dulce al principio y luego picante y amargo.

Se propina en infusión (20 gramos por litro), para tomar a tazas después de las comidas, contra la atonía del estómago (digestiones penosas, flatulencias, vómitos, etc.)

Estimulante y de sabor agradable, constituye un buen remedio en todos los casos de debilidad general, anemia, clorosis y pérdida del apetito. Es, pues, de gran ayuda en las convalecencias largas.

Util asimismo en las bronquitis para facilitar la expectoración y hacer sudar al enfermo. Alivia el dolor de cabeza.

No faltan personas que tienen el hábito de mascar la raíz por suponer que, gracias a sus efectos tónicos y reconstituyentes, contribuye a la longevidad.

Las hojas y los tallos, cortados en pedazos se conservan en aguardiente y azúcar, obteniéndose de esta forma una bebida estomacal del mejor gusto.

Anís

Matalahuga

Planta anual de 50 centímetros a un metro de altura.

Hojas radicales y alternas, hendidas y aserradas; flores pequeñas y blancas; fruto aromático, de color gris amarillento y sabor azucarado picante.

Contiene un aceite esencial.

Es ante todo un poderoso estimulante carminativo, que se prescribe a diario para combatir la debilidad o pereza del estómago e intestinos. En las dis-

pepsias flatulentas, gastralgias e indigestiones constituye un remedio muy generalizado. Pero si tales dolencias provienen de irritación e inflamación de la mucosa, el uso de un excitante como el anís, la menta, el hinojo, etc., sería de efectos contraproducentes.

Medicándose la nodriza, calma los cólicos de los niños de pecho. Aumenta la secreción láctea.

Eficacísimo contra los vértigos, dolores espasmódicos y cefalalgias nerviosas.

Util como anticatarral y para provocar la menstruación.

Infuso: 10 a 20 gramos de semillas por litro de agua.

El fruto sirve de condimento.

Entra en la composición de muchos licores, pastas y elixvies.

Arenaria

Arenaria roja, Hierba arenaria

Hierba pequeña, tendida, cubierta de pelos, con hojas filiformes, algo más cortas que los entrenudos, y flores blancas, rara vez purpúreas.

Abunda en los arenales marítimos.

Por sus propiedades diuréticas úsase con buen resultado en las enfermedades de la orina y especialmente contra las arenillas y los cálculos del riñón.

Se prescribe además en la blenorragia.

Infusión: 20 a 30 gramos de material por 1.000 de agua.

Dosis: de 4 a 6 tazas diarias.

Arnica

Tabaco de montaña

Habita esta planta en las regiones montañosas y frías, y se distingue por sus raíces fibrosas, grandes hojas ovales y tallo de 20 a 30 centímetros de altura. Flor terminal de color amarillo dorado.

Tónica y aperitiva.

Despide un olor fuerte agradable, y su acción es muy enérgica tomada interiormente, aún a dosis moderadas, por lo que se debe renunciar a su empleo en tal forma.

En uso externo goza de común y antigua reputación como vulneraria, especialmente la tintura, diluída en tres veces su peso de agua, y aplicada en compresas contra las contusiones y equimosis.

Jamás debe emplearse una compresa cuando hay herida o magullamiento de la parte lesionada con salida de sangre.

La tintura de árnica se prepara dejando macerar

por espacio de varios días 100 gramos de flores en medio litro de alcohol de 90° c., y este remedio, verdadera panacea de los golpes y caídas, no debe faltar nunca en el botiquín doméstico.

Artemisa

Hierba de San Juan

Planta que alcanza un metro de altura, común en los terrenos incultos.

Hojas ovales, partidas en lóbulos muy aserrados, y flores de un amarillo verdoso en cabezuelas formando espigas.

Aromática y de sabor amargo.

Entre sus propiedades figura en primer término la de promover el flujo menstrual, especialmente en las cloróticas. Adminístranse a tal objeto las hojas y sumidades floridas en infusión al 20 por 1.000.

La raíz en polvo (de 2 a 4 gramos por día) se ha preconizado contra la epilepsia y las afecciones nerviosas en general.

Finalmente, se usa esta planta, como sus congéneres los ajenjos y el abrótano macho, contra los ascárides o gusanos intestinales.

Bardana

Lampazo

No es difícil descubrir esta planta en los terrenos abandonados o incultos, cerca de los escombros y ruinas y al borde mismo de los caminos.

Tallo herbáceo de un metro de altura poco más o menos, grandes hojas acorazonadas y flores rojo violáceas en racimos terminales.

La raíz, de sabor amargo astringente, goza de señalada reputación como sudorífica y depurativa, siendo un buen remedio contra los catarros pulmonares, reumatismo y gota. Se emplea en infusión: 20 a 30 gramos por litro de agua.

En el sarampión, administrada a los niños a cucharaditas, acelera el proceso eruptivo.

Aplicada exteriormente, bajo la forma de pulpa, o en cocimiento concentrado (50 a 60 por 1.000), presta inmejorables servicios en las enfermedades de la piel: eczema, acné y demás afecciones de origen escrofuloso, herpético o sifilítico.

También se obtienen magníficos resultados en el tratamiento de los forúnculos.

En todos estos casos la raíz deberá ser fresca, pues la desecación, le hace perder sus buenas cualidades.

Las hojas, bien machacadas, curan la tiña, y no es

menos notable su acción resolutiva y cicatrizante sobre las úlceras y llagas.

Berro

Berro de fuente

Hierba muy apreciada que exige ante todo aguas corrientes y límpidas. Común en los arroyos, charcos y zanjas.

Hojas alternas, cortadas en segmentos aovados, y flores blancas, en racimo.

De sabor amargo y olor picante, los berros contienen yodo, azufre, hierro, fosfatos y otras sustancias salinas, lo que justifica su acción eminentemente vitalizadora. Están considerados como uno de los fortificantes por excelencia, y no en balde los franceses llaman a esta planta «salud del cuerpo.»

Como estimulante y antiescorbútico, resulta preferible su empleo en ensalada, de gusto agradable aunque también se recomienda el zumo, a la dosis de 75 a 150 gramos diarios, a tomar en ayunas.

Las propiedades del berro lo hacen sumamente útil en las hidropesías, manifestaciones de la escrofulosis y enfermedades de la piel.

Conveniente a los diabéticos.

Preconizado asimismo en el tratamiento de la tisis.

Las hojas, mascadas, fortalecen las encías.

Se administra a veces en jarabe, que puede ser simple o yodado.

Betónica

Planta herbácea que adquiere de 30 a 40 centímetros de altura. Se encuentra en los sitios umbríos y montañosos.

Hojas oblongas, dentadas y agudas, vellosas, de olor débil; flores purpurinas en espiga terminal.

Ha sido muy usada contra las fiebres intermitentes.

En los catarros crónicos proporcionan algún alivio las fumigaciones.

El cocimiento de las hojas y las sumidades floridas al 100 por 1.000 se emplea como vulnerario, o sea para curar heridas y llagas.

La raíz, de sabor acre, bajo forma de polvo, se usa como estornutatorio para combatir la jaqueca.

Esta planta, en días de calor, exhala emanaciones que obran con alguna intensidad sobre las personas nerviosas.

Bistorta

Bistorta mayor

Planta vivaz de unos 50 centímetros de altura.

Prefiere los lugares húmedos enclavados en las regiones altas y montañosas.

Tallo sencilllo, es decir, sin ramas; hojas lanceoladas, un poco vellosas, y flores rosáceas, en espiga terminal, oblonga y compacta.

Debe su peculiar nombre a tener el rizoma, vulgarmente llamado raíz, dos veces vuelto sobre sí mismo.

Es un poderoso astringente.

Se prescribe el cocimiento (10 a 20 gramos por litro) contra los flujos blancos, disentería, diarreas y hemorragias pasivas. Asimismo en la incontinencia de la orina.

Exteriormente se usa en colutorios y gargarismos contra las inflamaciones de la boca y garganta. Cura las aftas y robustece las encías.

En lociones apresura la cicatrización de las llagas.

Las hojas son comestibles.

Bolsa de Pastor

Panisequillo

Hierba de 25 a 30 centímetros de altura. Común en los campos.

Hojas en roseta, hendidas; flores blancas, en racimo.

Es astringente, y su empleo en la disentería y diarrea da excelentes resultados.

Eficaz en los vómitos de sangre y contra las reglas demasiado abundantes.

Se emplea la planta fresca, o sea el zumo, y también el cocimiento.

Vino: De 150 a 200 gramos por 1.000. Macérese. Una cucharada cada hora.

Calaminta

Hierba de 30 a 60 centímetros de altura, con hojas aovadas y flores de color violáceo.

Se asemeja a la menta por su olor vivo y sabor agradable.

Tónica, estimulante y antiespasmódica.

Se emplea en las afecciones nerviosas (histeria, vértigos, etc.), y asimismo contra la falta de apetito.

Utilízase mayormente para combatir las indigestiones.

La infusión se prepara con 20 gramos de sumidades y hojas por litro de agua. Resulta una tisana excelente.

Cardo Estrellado

Planta muy ramosa y punzante, de sabor amargo, y flores rosado violáceas.

Junto a los caminos y en lugares secos.

Las sumidades pueden sustituir a la genciana y centáurea menor.

Se recomienda en las atonías del tubo digestivo y en la inapetencia.

Es uno de los remedios más preciosos contra la fiebre.

La raíz, de propiedades diuréticas, ha sido usada contra los cálculos renales.

Infusión: 20 gramos de material por un litro de agua.

Centaura Menor

Centáurea, Hiel de tierra

Bonita planta indígena que crece en los bosques y praderas.

Tallo ramoso de 30 a 40 centímetros de altura; hojas ovales; flores pequeñas y rosadas, de sabor amargo.

Se emplean las sumidades bajo la forma de infusión (15 a 20 gramos por litro de agua) en las atonías estomacales y dispepsias.

Como febrífugo, sustituye a la genciana amarilla.

Usada en la escrófula, anemia, escorbuto y gota.

En cocimiento (50 a 60 por 1.000) se administra para destruir los vermes intestinales.

Coclearia

Hierba de cucharas

Planta de 20 a 30 centímetros de altura, con hojas aovadas, algo carnosas, y flores de color blanco rosado o lila, dispuestas en espiga terminal.

Crece en los parajes montañosos y húmedos.

Contiene un aceite volátil.

Es un poderoso antiescorbútico, y en tal concepto se administra el jugo a la dosis de 40 a 60 gramos, a tomar en ayunas.

Hojas y flores utilízanse también bajo la forma de infuso, preparado con 20 a 30 gramos por litro, en los catarros del pulmón y de la vejiga.

Muy recomendable contra la escrófula y las enfermedades de la piel.

La desecación y la ebullición le hacen perder su eficacia.

No es de aconsejar su empleo cuando hay congestión, esputos de sangre y palpitaciones.

El alcoholato de coclearia fortalece las encías y evita la caries.

Consuelda

Sinfito, Consuelda mayor, Lengua de vaca

Habita esta planta, que adquiere de 60 centímetros a un metro de altura, en los bosques y praderas y a la orilla de los ríos.

Hojas grandes y ovales, con largos peciolos; flores rojas, amarillas o blancas, en racimos.

Debe su nombre a la virtud que le suponían los antiguos de consolidar o unir las fracturas y detener las hemorragias. Empléase la raíz, mucilaginosa y astringente.

Indicada en la úlcera gástrica, y asimismo en las hemoptisis, pérdidas sanguíneas de la matriz, hematuria, diarreas y disentería.

Por sus propiedades calmantes y pectorales, alivia el catarro y la tos.

La raíz fresca hecha pulpa, o seca rastrillada y unida al aceite, y de igual manera el infuso concentrado, se usan a menudo en el tratamiento de las

quemaduras, los esguinces o distorsiones y las grietas del pezón.

Uso interno: 25 a 50 gramos por 1.000.

Uso externo: dosis tres veces mayor.

En ambos casos evítese el cocimiento, que daría lugar a un precipitado del tanino que contiene la planta.

Culantrillo

Culantrillo de pozo, Capilera

Planta de la familia de los helechos. Abunda cerca de las fuentes y en los lugares húmedos y sombríos.

Hojas divididas en segmentos, de color verde claro, con peciolos negros y lustrosos.

Excelente remedio en las enfermedades del pecho.

Favorece la menstruación.

Infuso o cocimiento: 10 a 20 gramos por 1.000.

Se prepara un jarabe, que sirve para edulcorar las tisanas.

Diente de León

Amargón

Se cría esta hierba en los prados, márgenes y sitios donde reina cierta humedad.

Hojas largas y estrechas, con divisiones triangulares; flor amarilla.

Segrega un jugo lechoso de sabor amargo.

Tiene propiedades tónicas, estomáquicas y depurativas.

El empleo de las hojas y raíces en cocimiento al 50 por 1.000, se prescribe en las afecciones crónicas del estómago, y sobre todo en las del hígado.

Está indicado asimismo en la ictericia, los herpes, el escorbuto y la gota.

El zumo se administra a la dosis de 50 a 100 gramos por día. Tomado en ayunas produce efectos purgantes.

La raíz, después de tostada, se utiliza en sustitución de la achicoria para mezclar con el café.

Doradilla

Hierba dorada

Helecho que habita en los peñascos y muros húmedos y sombríos.

Pectoral, astringente y diurética.

La aplicación más importante que de ella se hace es en las enfermedades del bazo y de las vías urinarias.

Indicada especialmente contra los cálculos de la vejiga.

Muy buenos resultados en la hemoptisis, la gonorrea y el raquitismo.

La infusión se obtiene con 15 y más gramos por 1.000 de agua hirviendo.

Enula

Enula campana, Ala, Hierba del moro

Planta vivaz de hojas ovales, dentadas, y bellas flores amarillas.

Nace espontánea en los terrenos húmedos.

Posee cualidades tónicas, excitantes y diaforéticas.

La raíz, única parte medicinal, es gruesa y carnosa, de olor aromático fuerte y sabor picante, ligeramente amargo.

Se emplea el infuso (20 a 30 gramos por 1.000) en los casos de debilidad general, inapetencia y atonía de los órganos digestivos.

Aconséjase igualmente contra los catarros crónicos y el asma.

Favorece el flujo menstrual.

Util contra la retención de orina.

Está perfectamente indicada en la leucorrea.

Al exterior, se usa el cocimiento para combatir las afecciones cutáneas.

Escabiosa

Hierba perenne, común en los montes, campos y terrenos arcillosos.

Hojas opuestas, divididas en lóbulos lanceolados; flores rojo azuladas, en cabezuelas terminales.

Depurativa, expectorante y sudorífica.

Se preconiza en los catarros y el asma.

Excelente contra el sarampión y la escarlatina.

Util en el lavado de las úlceras.

Cocimiento: Se prepara haciendo hervir durante veinte minutos 10 gramos de hojas y raíces en un cuarto de litro de agua.

Interiormente se administra a tazas: una cada dos horas.

Espliego

Alhucema

Esta conocida planta se encuentra en sitios montañosos.

Tallos que alcanzan un metro de altura, delgados y cuadrangulares; hojas pequeñas y estrechas, lanceoladas; flores de color azul violáceo, en espigas interrumpidas.

Olor aromático, alcanforado y sabor urente, un poco amargo.

Tónica, nervina y estomáquica.

Se emplean las sumidades floridas para combatir las afecciones nerviosas y las dispepsias flatulentas.

De indudable eficacia contra el catarro y la tos.

La preparación bajo la cual se utiliza es el infuso: del 10 al 20 por 1.000.

Exteriormente, sirve para lavar las úlceras y contra la debilidad de la vista.

También se preparan baños generales y sahumerios.

El espliego suministra un aceite esencial, recomendado en fricciones contra los dolores y la parálisis.

Destílase igualmente un agua de tocador.

Esta planta es una de las que mejor gusto comunican a la miel.

La flor se utiliza asimismo contra la polilla, y se echa sobre las ascuas para perfumar las habitaciones de los enfermos.

Genciana

Genciana amarilla

Planta vivaz, alta de un metro, con hojas ovales y flores amarillas en hacecillos axilares.

Crece en los prados de las regiones montañosas.

Aperitiva, estomacal y febrífuga.

La raíz, de olor fuerte y sabor amargo, sin astringencia, es un remedio precioso contra la atonía del tubo digestivo.

Indicada en las dispepsias, los cólicos flatulentos y en todos los casos de debilidad.

Excita el apetito:

Util en el escorbuto, la diarrea, ictericia y escrófula.

Era el medicamento habitual contra las fiebres intermitentes cuando aún no se conocía la quina.

Da magníficos resultados contra las lombrices intestinales.

Se prescribe sea en infuso (20 gramos de raíces contundidas para un litro de agua), o bien la maceración en vino al 30 por 1.000.

Gordolobo

Cardo blanco, Cirio de Nuestra Señora, Verbasco

Esta hermosa planta, de más de un metro de altura, se encuentra en los sitios pedregosos e incultos.

Hojas oblongas, terminadas en punta, gruesas y blandas, cubiertas de tomento o lana blanquecina.

Las flores, de un amarillo más o menos claro, están dispuestas en racimos sencillos y compactos. Deben tenerse al abrigo de la luz y la humedad para que no se ennegrezcan.

Se administran en infusión, y también las hojas (10 a 20 gramos en un litro de agua), para combatir el catarro pulmonar, asma y tos, coqueluche, los esputos sanguinolentos y la afonía.

También se recomienda en las afecciones de las vías urinarias.

En todos estos casos tamícese el líquido para evitar que los pelos que acompañan a las flores irriten la garganta.

Al exterior se usan las hojas frescas machacadas, o bien el cocimiento (30 a 60 gramos por 1.000), en las hemorroides e inflamaciones externas, quemaduras, etc.

A la raíz se le asignan propiedades diuréticas.

Grama

Grama oficinal, Pie de gallina, Canaria

Hierba de tallos nudosos, hojas lineares y rizoma rastrero. De sabor ligeramente sacarino.

Abundantísima en los terrenos incultos.

Emoliente, diurética, febrífuga y refrescante.

Pocos remedios habrá en la Naturaleza que sean tan útiles, pródigos e inofensivos.

Verdadera panacea para la salud, es la tisana por excelencia. Se prepara mediante cocimiento de las raíces (20 a 30 por 1.000.

Eficacísima contra las fiebres intermitentes, los cálculos del hígado, ictericia y en todas las enfermedades de las vías urinarias.

Como disolvente de la litiasis biliar es admirable. A este fin se recomienda el jugo de los tallos y las hojas a la dosis de 100 a 200 gramos al día.

Al preparar el decocto, échese el agua donde habrá hervido el material durante un minuto, y póngase otra nueva juntamente con una corteza de limón. Edulcórese con regaliz.

Entre otros principios, la grama contiene los del perfume de la vainilla y de la rosa.

Hierba de San Benito

Cariofilata oficinal

Planta de un metro de altura, común en los bosques y parajes húmedos.

Tallo derecho y velludo; hojas cortadas en lóbulos dentados; flores pequeñas y amarillas.

La raíz, única parte utilizable, ha sido administrada por sus propiedades astringentes, contra la diarrea y la disentería.

Como estomacal, halla aplicación en las atonías del aparato digestivo.

Es tan antigua como merecida su reputación de febrífugo.

Se prescribe en forma de cocimiento (20 a 40 gramos para un litro de agua). Tres o cuatro tazas al día.

Hipericon

Corazoncillo

Planta aromática de hojas aovadas, con pequeños puntos transparentes y flores amarillas.

Crece al borde de los caminos y en sitios incultos.

Se recomienda de modo especial contra los catarros de pulmón, el asma y la tuberculosis.

Aconsejado en la leucorrea.

El empleo más común es la infusión (20 gramos de sumidades floridas para un litro de agua hirviendo).

También es eficaz como vermífugo.

Hisopo

Hierba de olor aromático fuerte y sabor picante,

con hojas estrechas y flores azules en espigas terminales.

Habita en los sitios áridos y pedregosos.

Tónica y estomacal.

Se preconiza la infusión de sus hojas y flores (10 a 20 gramos por litro) en los casos de inapetencia, digestiones laboriosas y cólicos flatulentos.

Por sus propiedades pectorales resulta util contra los catarros crónicos.

En uso externo se recomienda contra la oftalmía.

Es un buen gargarismo para combatir las anginas, y especialmente las amigdalitis.

El jarabe, muy eficaz como expectorante, se prepara con 100 gramos de sumidades floridas por 1.000 de agua hirviendo y otra igual cantidad de azúcar.

Se atribuye al hisopo la virtud de facilitar el parto.

Llantén

Llantén mayor o de hoja ancha

Hierba sumamente beneficiosa, común en los campos, barbechos y terrenos húmedos.

Hojas gruesas, acorazonadas y flores en espigas cilíndricas.

Astringente, pectoral y vulneraria.

Se prescriben las hojas en decocción al 20 por 1.000, para el lavado de los ojos en las conjuntivitis.

El mismo cocimiento se administra bajo la forma de gargarismos y colutorios, contra las inflamaciones de la garganta y las llaguitas de la boca.

El infuso está indicado en el catarro bronquial y en los flujos intestinales.

Las hojas, machacadas y en contacto directo con las heridas y llagas, aceleran su curación.

Malvavisco

Altea

Planta muy útil, de reputación universal, que crece espontánea en los lugares húmedos.

Tallo de más de un metro de altura; hojas blandas y acorazonadas, agudas; flores de color blanco rosado.

Emoliente y calmante.

La raíz contiene mucílago en gran cantidad y se usa, tierna o seca, en tisana preparada por digestión, o sea, en contacto con agua caliente, pero sin que ésta llegue a hervir, contra las inflamaciones, el catarro, tos pertinaz, disentería y diarrea.

Al exterior se emplea el cocimiento bajo la forma de compresas, lociones, fomentos, enemas, etc.

Dicha raíz suele darse a mascar a los niños durante la dentición.

Las hojas en cataplasma se aplican a los tumores, quemaduras y llagas.

También se utilizan las flores como pectorales en infusión al 20 por 1.000.

Manzanilla

Manzanilla romana o verdadera, Camamila

Planta frondosa y de olor balsámico, muy conocida y usada en todo el mundo.

Se encuentra en los montes, praderas y sitios arenosos.

Fácil de distinguir por sus tallos verdes, hojas muy divididas y estrechas, y flores de pétalos blancos, amarillas en el centro.

Estas, de sabor amargo y cálido, son a la vez tónicas, estimulantes, febrífugas y antiespasmódicas.

Se las utiliza en infusión (5 a 10 gramos por un litro de agua) en las indigestiones, los cólicos nerviosos y flatulentos y en las atonías del estómago.

Es uno de los remedios más eficaces contra los espasmos nerviosos, bostezos, neuralgias faciales y accesos de histeria.

Tomado el infuso en ayunas, disipa el mal gusto de boca y excita el apetito.

Calma los dolores de vientre en los niños de pecho.

A ligeras dosis, y administrada poco antes, facilita la acción de los eméticos; pero la misma infusión, muy cargada, obra como vomitivo.

En el tratamiento de las intermitentes de cierto carácter: fiebres de primavera, etc., una práctica secular ha evidenciado la virtud de la manzanilla.

Como medicamento externo, tiene aplicación bajo la forma de lociones y fomentos en las oftalmías crónicas, y, en baños, contra el raquitismo.

El aceite de manzanilla, que se obtiene por digestión durante varias horas con una parte de flores secas y ocho de aceite común, se emplea en fricciones contra los dolores, y sirve como vehículo de linimentos calmantes, alcanforados, etc.

Los polvos de manzanilla cicatrizan las heridas, y a la dosis de 5 gramos o más, en agua o vino, se propinan como febrífugo.

Con las flores frescas, mediante infusión concentrada, se prepara un exquisito jarabe, que puede prestar muy buenos servicios.

Menta Romana

Menta verde, Hierbabuena

Hierba aromática de sabor picante.

Se cultiva en los jardines.

Ramas derechas y verdes; hojas oblongas, lanceoladas, con dientes agudos en los bordes; flores purpúreas.

Contiene un aceite volátil.

Se emplea como estomacal y antiespasmódica.

Eficaz en las digestiones laboriosas y los cólicos flatulentos.

Alivia el catarro.

Es un buen remedio en los casos de migraña, dolores de cabeza, vértigos, etc.

Util contra las lombrices intestinales.

La preparación más sencilla es el infuso al 10 por 1.000.

También se usa como condimento.

Milenrama

Aquilea, Mil hojas

Hierba perenne de 40 a 60 centímetros de altura.

Crece junto a los caminos y en lugares incultos.

Hojas de color verde grisáceo, muy divididas, y flores blancas o sonrosadas.

Exhala un olor aromático poco pronunciado.

Se emplean las sumidades floridas bajo la forma de infusión (10 a 20 gramos para un litro de agua hirviendo) en las enfermedades nerviosas y la debilidad general.

También se prescribe contra las hemorroides y la supresión de las reglas.

Al exterior se usan las hojas, y mejor todavía el jugo de la planta, para cicatrizar los cortes y las úlceras.

Igual procedimiento se aconseja contra las grietas del pezón.

Las flores reemplazan al lúpulo en la fabricación de la cerveza.

Orégano

Habita esta planta, de olor aromático, en los bosques montuosos y terrenos incultos.

Hojas ovales, un poco aserradas y flores purpurinas.

Tónica, sudorífica y antiespasmódica.

Se prescriben las sumidades floridas, amargas y estimulantes, contra la debilidad de estómago, y asi-

mismo en los casos de pérdida del apetito, anemia, catarro bronquial, asma y tos rebelde.

La infusión se obtiene con 20 y más gramos por litro de agua.

También se recomienda la planta en fomentos y cataplasmas contra el reumatismo.

Sirve además como condimento.

Ortiga

Planta herbácea de color verde y hojas acorazonadas, cubiertas de pelos irritantes que producen vivo escozor en la piel.

Hay dos especies, Mayor y Menor, y ambas son comunes en todas partes.

Diurética y astringente.

El jugo de la planta se recomienda al interior a la dosis de 100 a 150 gramos contra los esputos sanguinolentos y las hemorragias. En las de la nariz, el zumo, convenientemente aplicado, las cohibe en el acto.

Se emplean las hojas de la ortiga menor para flagelar con ellas (urticación) los miembros afectados de reumatismo crónico o de parálisis.

El cocimiento al 50 por 1.000 ha sido prescrito en las diarreas y enteritis aguda y crónica.

Paciencia

Romaza

Planta herbácea con hojas oblongas y flores pequeñas, de color verdoso amarillento.

Se encuentra en los prados de las regiones montañosas y sitios húmedos.

Tónica y depurativa.

A dosis elevada es purgante.

Se usa la raíz bajo la forma de infuso (20 gramos por litro) en las enfermedades de la piel: sarpullido, herpes, etc.

El cocimiento (30 a 60 gramos por 1.000) suele prescribirse contra la ictericia y la clorosis.

Las hojas machacadas y también la pulpa de la raíz, se aplican exteriormente a los infartos linfáticos y las úlceras.

Parietaria

Helgine, Pelosilla, Cañarroya

Vive esta planta en las hendiduras de los muros y en los escombros.

Tallos ramosos y frágiles; hojas oblongas y algo ásperas; flores verdosas.

Emoliente, refrescante y diurética.

Por la gran cantidad de nitrato de potasa que contiene, se recomienda en las afecciones catarrales e hidropesía, y más especialmente contra los cálculos de la vejiga y la dificultad de orinar.

La tisana se prepara con 20 y más gramos de planta seca por 1.000 de agua. Se le da sabor y aromatiza con un poco de corteza de limón o naranja.

El zumo se ordena a la dosis de 60 gramos.

También se usa esta hierba en cataplasmas, que se aplican sobre el vientre.

Poleo

Poleo oficinal

Hierba de color verde grisáceo, con hojas aovadas y flores blancas o rojizas.

Prefiere los lugares donde reina cierta humedad.

Excelente contra los dolores de estómago, flatulencias, catarros, afonía y tos.

Muy eficaz para combatir los gusanos intestinales.

Tiene bastante uso en la actualidad.

Para la infusión se necesitan 20 gramos por litro de agua hirviendo.

Primavera

Hierba de la parálisis

Planta herbácea con hojas largas y dentadas, vellosas; flores amarillas en manojo.

Crece en los montes, prados y sitios húmedos.

La raíz, tónica y diurética, se administra en cocimiento (10 a 20 gramos por litro de agua), contra el mal de piedra y los dolores articulares.

Util sobre todo en la parálisis.

Las flores, bastante aromáticas, prestan servicios análogos a las del tilo. El infuso, de sabor delicado, por su acción calmante y antiespasmódica, es de uso familiar contra la jaqueca, indigestiones, vómitos, etcétera. Conceptuado también como sudorífico.

Pulmonaria

Planta de 40 a 50 centímetros de altura, que habita en los montes y sitios umbrosos y húmedos.

Hojas oblongas, erizadas de pelos cerdosos y salpicadas de puntos blancos, flores rojas o azules.

Pectoral y diurética.

Es un remedio clásico, en las afecciones del pulmón.

Se prescribe en cocimiento (50 gramos por 1.000) contra los catarros y la tos.

Goza de cualidades sudoríficas.

Ejerce una favorable influencia en el tratamiento de las vías urinarias.

En aplicación local se recomienda contra los sabañones.

Rábano silvestre

Rábano rusticano, Mostaza de los frailes

Planta indígena, expontánea en los terrenos frescos y junto a los arroyos.

Hojas grandes y elípticas, con los bordes finamente aserrados.

La única parte que se emplea es la raíz, de sabor acre y olor fuerte, perceptible al machacarla. Debe ser fresca, y se propina en infusión (20 a 30 gramos por 1.000), contra la escrófula y los catarros bronquiales.

También da excelentes resultados en el reumatismo, la hidropesía, parálisis y albuminuria.

Específica del escorbuto. Esta es su más importante aplicación. Con el jugo se prepara un jarabe

mediante la adición de azúcar en cantidad suficiente. Dosis: 2 cucharadas por día.

Entra en la preparación del *vino antiescorbútico* y del *jarabe de rábano yodado.*

Como rubefaciente se aplica igual que la mostaza.

Reina de los Prados

Ulmaria

Planta herbácea de un metro de altura, con hojas grandes y verdes, plateadas por el lado inferior.

Crece a orillas de los arroyos y en los parajes frescos y umbríos.

Las flores, de olor agradable, son tónicas, sudoríficas y eminentemente diuréticas.

Administradas en infuso, que se obtiene con 10 a 20 gramos por litro de agua (sin que ésta llegue al grado de ebullición), se aconsejan contra la hidropesía, los resfriados, arenillas, piedra y gota.

Está indicado su empleo en el reumatismo articular agudo.

Las hojas, y también la raíz, se tienen por febrífugas.

Romero

Precioso y útil arbusto, de olor aromático intenso, común en los montes y sitios áridos.

Tallo alto y leñoso, provisto de numerosas ramas; hojas lineares, opuestas, coriáceas, blanquecinas por el dorso, y flores, casi todo el año, en racimos axilares, pequeñas y azuladas.

Las propiedades de que goza son las de tónico, estimulante y antiséptico.

El infuso de las hojas y las sumidades floridas (10 a 20 gramos por litro de agua) se recomienda contra la dispepsia y los catarros crónicos, asma, clorosis, anemias, palpitaciones, vértigos, migraña, escrófulas y en todos los casos de debilidad por agotamiento, consunción o fatiga.

También se ha aconsejado en las fiebres perniciosas.

Al exterior se usa para fortalecer la vista.

Del romero se extrae por destilación un aceite volátil, que se utiliza generalmente para curar las heridas.

Con dicha esencia (20 a 30 gramos) y un litro de alcohol, se obtiene un buen preparado contra los dolores reumáticos, y, aplicado en fricciones al cuerpo, lo tonifica.

El romero es objeto de cultivo en los jardines, y a la vez que sirve de adorno, beneficia indudablemente las colmenas, pues contribuye con el aroma de sus flores, tan visitadas por las abejas, al más exquisito gusto de la miel.

Salvia

Salvia fina, Salvia de Aragón, Té indígena

Tan salutífera y olorosa planta, muy reputada entre los antiguos, quienes decían de ella ser el remedio que *salvaba* de la muerte, se distingue por sus tallos erguidos, cuadrangulares; hojas lanceoladas, blanquecinas y rugosas, pubescentes, y flores azules, rojizas o blancas.

Prospera en los terrenos áridos y calizos.

Al interior se emplea el infuso de las hojas y sumidades floridas (15 a 30 gramos por litro de agua) como tónico y estomacal.

Facilita la digestión y estimula el apetito.

De resultados positivos en las dispepsias y gastralgias.

Como astringente, se recomienda contra las diarreas crónicas.

Activa las funciones circulatorias, modifica el sistema nervioso y excita las secreciones. Por todo ello resulta indudable su acción curativa en las fie-

bres intermitentes, catarros, gota y debilidad general.

También se ha preconizado con ventaja en la supresión de las reglas.

El vino de salvia, que se obtiene por maceración de las hojas, administrado interiormente a la dosis de una a tres cucharadas diarias produce asimismo notables efectos. Al exterior se aplica en gargarismos y colutorios contra las anginas, las aftas y la inflamación de las encías; en lociones y fomentos, contra las erupciones cutáneas; y, sobre todo, para cicatrizar las heridas.

El aceite esencial que se extrae por destilación es desinfectante.

En algunos países la salvia sustituye al té.

Sanguinaria

Sanguinaria mayor, Centinodia, Pico de gorrión

Esta hierba, a la que tan aficionados son los pájaros, abunda en sitios incultos y al lado de los caminos.

Fácil de distinguir por sus tallos nudosos, hojas elípticas y flores rosáceas.

Debido a su gran astringencia, es muy usada bajo la forma de decocción, obtenida con 20 a 30 gramos

de la planta por litro de agua, contra la diarrea y los flujos de sangre.

También ha sido aconsejada para combatir las úlceras del estómago.

Se utiliza como vulnerario.

Las semillas tienen cualidades eméticas:

Saponaria

Hierba jabonera

Planta indígena que se reconoce por sus tallos articulados, hojas lanceoladas, de un verde tierno, y flores blancas o rosadas.

De sabor mucilaginoso y amargo.

Vegeta en las orillas de los ríos; a lo largo de los setos y en los bosques húmedos.

Contiene una sustancia acre, denominada *saponina*, que forma espuma con el agua, y cuyos efectos la asimilan al jabón ordinario.

Estimulante y depurativa.

Se prescriben las sumidades y raíces bajo la forma de cocimiento (20 a 30 gramos por 1.000) contra el reumatismo, la epilepsia y la gota.

Es también un remedio soberano en las enfermedades del hígado, escrófula, ictericia y sífilis.

Las hojas en cataplasma son resolutivas.

Tanaceto

Hierba lombriguera

Planta de olor pronunciado y sabor muy amargo, con hojas grandes y alternas, cortadas en lóbulos dentados; flores amarillas.

Crece espontánea en los terrenos húmedos.

Tiene propiedades análogas al ajenjo.

Se recomiendan las sumidades floridas en infusión al 10 por 1.000 contra las fiebres intermitentes, los cólicos nerviosos, atonía digestiva, palidez, flujos blancos y supresión de las reglas.

No obstante, su empleo más indicado es como vermífugo, y se aplica al exterior en cataplasmas.

La decocción, preparada con 10 gramos por 150 de agua, se usa como cicatrizante y antiséptico.

Tomillo

Planta muy aromática, de 15 a 20 centímetros de altura, con hojas lineares, de color verde ceniciento y flores purpurinas.

Abunda en los montes y parajes secos y pedregosos.

Tónica, estimulante y antiespasmódica.

Se prescribe en infusión al 10 por 1.000 contra la debilidad o pereza del estómago, el abatimiento físico y la astenia nerviosa.

De suma utilidad en las afecciones del aparato respiratorio.

Es también un excelente remedio contra los ascárides o vermes intestinales.

El tomillo contiene un aceite volátil que se obtiene por destilación, y del cual se extrae el timol, empleado frecuentemente, a causa de sus virtudes antisépticas, como sustituto del ácido fénico.

La decocción de la planta (20 gramos por litro de agua) se utiliza en baños, lavativas, compresas, etcétera.

En su estado natural se emplea el tomillo como condimento.

Tusílago

Fárfara, Uña de caballo

Se cría esta planta en los terrenos arcillosos y frescos.

Tallo sencillo cubierto de algodón o vello, con escamas y una sola flor amarilla; hojas acorazonadas,

angulosas, verdes por encima y blancuzcas inferiormente.

Las flores gozan desde la mayor antigüedad fama de pectorales, y se administran en infuso (20 a 30 gramos por litro de agua hirviendo) en las afecciones del aparato respiratorio y singularmente contra la tos.

Las hojas, algo astringentes, resultan útiles, bajo la forma de cocimiento, en el escrofulismo.

La decocción de la raíz se usa en lavados y fomentos para cicatrizar las úlceras.

Verbena

Hierba de tallos derechos y rojizos, hojas oblongas, hendido dentadas y flores de un blanco violáceo en espigas terminales.

Crece en los sitios áridos e incultos.

Durante mucho tiempo gozó de la mayor nombradía y se le atribuyeron no pocas virtudes.

Considerada como antiespasmódica y sudorífica.

Se propinan las sumidades floridas en infusión (10 a 15 gramos por litro de agua) en la atonía del estómago.

También se recomienda para combatir las fiebres.

Con las hojas maceradas en vinagre se preparan cataplasmas, eficaces en el tratamiento de la pleuresía.

Al exterior halla aplicación como resolutivo.

Zaragatona

Planta que abunda en nuestro país, con hojas lineares, algo viscosas y flores en espiga.

Las semillas, de color oscuro, contienen una gran cantidad de mucílago, y se recomiendan, como asimismos las hojas y raíces, bajo la forma de digestión, o sea, en contacto por algún tiempo con agua caliente sin que ésta llegue a hervir, contra el estreñimiento rebelde y las inflamaciones en general.

Exteriormente se emplea el decocto al 20 por 1.000 para curar la oftalmía.

Tiene diversas aplicaciones industriales.

Derechos reservados

Precio: UNA peseta